

Essen in Zahlen

Was haben Zahlen mit Essen zu tun? Eine ganze Menge, denn immerhin verzehrt jede Schweizerin und jeder Schweizer annähernd 1'500 Kilogramm feste und flüssige Nahrung pro Jahr! Im Laufe eines Lebens summiert sich dies auf rund 100 Tonnen Nahrung, die wir verspeist haben. Bis zu 1,5 Liter Speichel produzieren die Speicheldrüsen pro Tag und wir schlucken bis zu 2'000-mal täglich. Es dauert rund 2 bis 3 Tage bis dann die verdaute Nahrung wieder den Körper verlässt. Der Nahrungsbrei durchläuft eine lange Strecke in unserem Körper:

Erst wird die zerkaute Nahrung vom Mund über die rund 30-40 Zentimeter lange Speiseröhre in den Magen transportiert. Dort verbleibt die Nahrung zwischen 1 bis zu 6 Stunden, abhängig von der Konsistenz und Zusammensetzung. Damit die Nahrung im Magen verdaut werden kann und unerwünschte Keime abgetötet werden, bilden sich täglich 1-2 Liter Magensaft. Der Speisebrei wird durch den 25-30 cm langen Zwölffingerdarm geschoben, um dann in den muskulösen Dünndarm zu gelangen, der rund 3-5 Meter lang ist. Der Dickdarm hat eine Länge von rund 1,5-1,8 Metern. Insgesamt haben wir eine Darmsurface von mehr als 150 Quadratmetern in uns, eine grosse Kontaktfläche also, die wir auch benötigen, um die Nahrung gründlich zu verdauen und die darin enthaltenen Nährstoffe aufzunehmen. In den Dünndarm werden täglich 1-2 Liter Verdauungssekrete abgegeben. Diese Verdauungssekrete sind sehr wichtig für eine geregelte Kohlenhydrat- und Fettverdauung. Sowohl im Dünndarm aber vor allem auch im Dickdarm leben unzählige Mikroorganismen, die Darmbakterien. Wir haben mehr Darmbakterien in uns, als Körperzellen. Es gibt viele Darmbakterien, die uns auch vor Erkrankungen schützen und zu unserem Wohlbefinden beitragen. Essen hat also sehr viel mit Zahlen zu tun!

Rüebli Quiche

Ein Rezept voller Zahlen, welches frisch gebacken und noch warm gegessen besonders gut schmeckt! Es kann aber auch eingefroren und auf Vorrat gebacken werden. Für 12 Stück.



Mürbeteig mit Öl:

125 g Mehl, ½ TL Salz, ½ TL Backpulver, 2 - 3 EL Olivenöl, 100 g Creme fraiche (30 % Fett) 1 – 2 EL kalte Milch oder Wasser. Daraus einen Mürbeteig herstellen ausrollen und auf eine Kuchenform geben.

Für den Belag:

200 – 250 g frische, geraffelte Rüebli, 100 g geriebener Käse, 2 EL Olivenöl, 100 g Creme fraiche, 1 verquirltes Ei, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch). Geraffelte Rüebli mit Käse, Creme fraiche, Olivenöl in einer Schüssel vermischen, verrührtes Ei unterheben, mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Bei 180° C 40-45 min backen.



Christine Brombach,
Dozentin Fachstelle Sensorik